

給食センターからこんにちは

4月の小学校の献立より...



☆平成24年4月24日(火)の給食紹介☆

小学校

エネルギー:656kcal たんぱく質:25.6g

★ごはん

☆ソフトカレー竜田揚げ

★ほうれん草和風サラダ

☆豆乳味噌汁

★ひとくちピーチゼリー

☆牛乳

大豆の変身

大豆から、いろいろな大豆製品が作られています。代表的なものには、豆腐や納豆など食卓のおかずとして並ぶものから、調味料までさまざまです。毎日の食事には、たくさん大豆製品が使われています。

この日の給食では、大豆から作られた食品が全部で5種類かかっています。それは何でしょうか？

正解は、豆乳味噌汁に「豆乳」、「味噌」、「豆腐」が隠れています。さらにほうれん草和風サラダの味付けで使われている「しょうゆ」です。そして残りの1つは、竜田揚げで使っている「大豆油」でした。

みんな大豆からできている



給食レシピ紹介～豆乳味噌汁～

味噌汁に豆乳を加えたことで、見た目は白っぽい「豆乳味噌汁」です。ふだんの味噌汁が、まろやかになり、さらに豆乳の栄養もとることができるメニューです。

材料(4人分) ※中学生1人分の4人分量

・ 豚もも肉	80g
・ にんじん	40g (5分の1本)
・ だいこん	80g (8分の1本)
・ こんにゃく	20g (10分の1枚)
・ 里芋	80g (1～2個)
・ 豆腐	60g (5分の1丁)
・ 長ねぎ	40g (2分の1本)
水	480ml
調味	かつお節 少々
	白味噌 34g (大さじ2弱)
	赤味噌 22g (大さじ1強)
	豆乳 40ml

作り方

- ① 下準備
豚肉→2cmくらいに切る
にんじん・だいこん→いちょう切り
こんにゃく→短冊切りし、さっとゆでしておく
里芋→皮をむき、1.5cm角
豆腐→さいの目
長ねぎ→小口切り
- ② 鍋に湯をわかし、沸騰したらかつお節を入れ、だし汁をとる。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉をよく炒めてから、にんじん、だいこん、里芋を入れて炒め、②のだしを加える。
- ④ 里芋に火が通ったら、豆腐、こんにゃくを入れる。
- ⑤ 仕上げに味噌、豆乳、長ねぎを入れて、できあがり。

☆いつもの味噌汁に豆乳を加えるだけでできる、簡単アレンジメニューです。

